



Kaj so norice?

Norice ali vodene koze so nalezljiva izpuščajna otroška bolezen, ki jo povzroča virus noric (virus *Varicella zoster*, VZV). Po prebolelih noricah ostane virus v telesu in lahko kasneje v življenju povzroča herpes zoster ali pasovec, ki se kaže s pasom strnjenih mehurčkov na koži.

Virus se prenaša z osebe na osebo z direktnim stikom in preko zraka. Oseba z noricami je kužna že 1 do 2 dni pred pojavom izpuščaja in dokler se vsi mehurčki ne posušijo. Od stika z bolno osebo do pojava prvih mehurčkov običajno mine 10 do 21 dni. Oseba s pasovcem je preko direktnega stika kužna za osebe, ki še niso prebolele noric.

Kako norice preprečujemo in zdravimo?

Najučinkovitejši ukrep preprečevanja noric je cepljenje, s katerim pričnemo okoli enega leta, pred vstopom v vrtec. Za polno zaščito sta potrebna 2 odmerka. Cepljenje svetujemo vsem otrokom, ki še niso preboleli noric.

Po 12. letu se pričakuje težji potek bolezni, zato naj osebe, ki noric še niso prebolele, že ob stiku ali prvih znakih bolezni kontaktirajo zdravnika, ki se bo odločil o ustreznem zdravljenju. Tudi otroci, ki imajo kronične kožne bolezni (npr. atopijski dermatitis) ali so imunsko oslabei, potrebujejo zdravljenje s protivirusnimi zdravili čim prej po pojavu izpuščaja.

Kako jih prepoznamo?

Za norice so značilni srbeči izpuščaji v obliki vodenih mehurčkov, ki postanejo motni in se nato posušijo s krasto.

Izpuščaj se pojavlja v več zagonih. Prve spremembe se pojavijo na glavi, tudi v ustih in v lasišču, nato na trupu, po spolovilu in nazadnje na okončinah. Vsak zagon lahko spremljata povišana telesna temperatura in slabo počutje.

Kateri so zapleti noric?

- Razjede v ustih so lahko zelo boleče, otrok zaradi njih zavrača hranjenje in pitje tekočin. Zaradi posledične **dehidracije** lahko potrebuje bolnišnično zdravljenje.
- Kožne spremembe so običajno zelo srbeče. S praskanjem otrok zanese vanje bakterije, zato se lahko zagnojijo. Znaki **bakterijske okužbe** so: pordel, rahlo otečen kolobar okoli norice, večji od 1 cm; predel je na otip boleč; iz norice izteka gnoj; po telesu se lahko pojavi droben rožnat izpuščaj, otrok ima ves čas povišano telesno temperaturo. Okužba lahko prodre v globino do mišic in povzroči zelo nevarno vnetje (nekrotizirajoči fasciitis), ki potrebuje takojšnje kirurško zdravljenje in je lahko smrtno.
- Pri večjih otrocih in odraslih okužba z virusom noric poteka težje, lahko z življenje ogrožujočo **pljučnico in vnetjem možganov**.
- Zelo redko pride do **okužbe oči** (roženice, žilnice ali vnetja očesnega živca), kar lahko trajno poškoduje vid.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Kako postopamo doma?

- Povišano telesno temperaturo znižujemo s paracetamolom, ibuprofen uporabljamo le po posvetu z zdravnikom,
- lajšamo bolečine zaradi razjed v ustih,
- skrbimo za zadostno hidracijo (čaj, voda),
- srbež blažimo s tuširanjem,
- kožo umijemo 1-krat dnevno z antiseptičnim milom, ki vsebuje oktenidin,
- po tuširanju kožo le nežno osušimo, vsakič s čisto brisačo,
- skrbimo za redno nego kože pod plenico,
- otroku na kratko pristrižemo nohte, dojenčku nadenemo rokavičke,
- na kožo ne nanašamo drugih mazil ali tekočega pudra (lahko povečajo tveganje za dodatno bakterijsko okužbo),
- ob srbenju lahko otrok prejme antihistaminik.

Kdaj k zdravniku?

- Če je otrok videti očitno bolan,
- če se norica zagnoji oz. se okoli nje pojavita večja rdečina in bolečina,
- če se mehurčki pojavijo znotraj očesa ali na vekah,
- če otrok slabo pije in ima znake dehidracije (je izrazito utrujen, zaspan, manj lula),
- če visoka vročina vztraja več dni zapored,
- če se po predhodnem izboljšanju ponovno pojavi vročina,
- če se ob kašlju pojavi pospešeno ali oteženo dihanje ali bolečina v prsih,
- če se pojavijo tresenje rok, negotova hoja ali zanašanje, bruhanje,
- če je otrok zmeden in/ali izrazito zaspan,
- otroci z atopijskim dermatitisom čim prej po pojavu sprememb,
- imunsko oslabei otroci čim prej po stiku, da prejmejo zaščito z imunoglobulini.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.